
Anaïs BERGERETTI
VÉGAN
À TAHITI
25 RECETTES FACILES

Anaïs Bergeretti



25 RECETTES FACILES


14 L'APÉRO
24 LES PLATS
44 LES DOUCEURS
62 LES BOISSONS

L'APÉRO

LES PLATS

LES DOUCEURS

LES BOISSONS


4


L'APÉRO

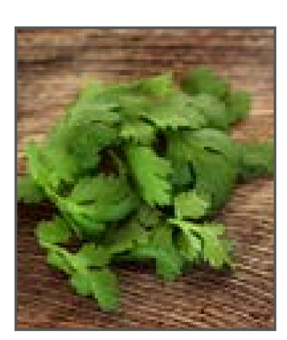
TARTINADE

Aux Pois Chiches et à l'Avocat

Pour un bol
Temps : 10 min


Pois chiches


Avocat


Coriandre

6 125 g de pois chiches cuits
250 g d'avocat pelé et dénoyauté
25 g de jus de citron vert
1 cm de gingembre
1 cuillère à café de cumin en poudre
Coriandre

Égouttez et rincez les pois chiches.

Récupérez la chair de l'avocat.

Émincez finement le gingembre.

Mixez tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir une tartinade homogène et crémeuse.

Réservez au frigo.

Parsemez de coriandre ciselée juste avant de servir.

Mon astuce :

Riche en protéines, cette tartinade est idéale à l'apéritif mais elle peut aussi se glisser dans vos sandwichs !



CRACKERS
Aux Graines et à la Farine de Manioc

Pour une plaque à four
Temps : 10 min


Farine de manioc


Huile végétale


Graines

8

80 g de farine de blé
80 g de farine de manioc
60 g d'eau
40 g d'huile neutre
6 g de levure chimique
2 g de sel
40 g de graines variées (sésame, lin, pavot, tournesol…)

Préchauffez votre four à 200°C.

Mélangez l'eau, l'huile et le sel.

Ajoutez les farines de blé et de manioc puis la levure.

Mélangez pour obtenir une pâte homogène.

Étalez la pâte très finement (1 à 2 mm) sur une feuille de papier sulfurisé.

Parsemez les graines sur la pâte et passez le rouleau pour les enfoncer.

Détaillez avec des emporte-pièces.

Faites cuire pendant 10 à 15 minutes tout en surveillant la cuisson.

Pour faire durer le plaisir :

Ces crackers se conservent plusieurs jours dans une boîte hermétique au frigo.

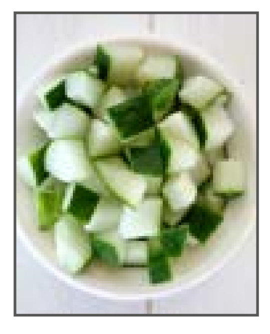


FRAÎCHEUR DE COCO,
PAMPLEMOUSSE ET CONCOMBRE

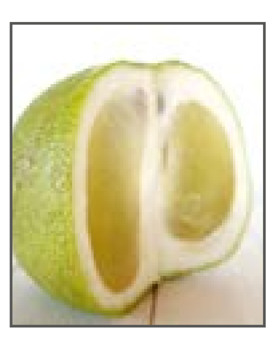
Pour un bol
Temps : 10 min







Concombre



Pamplemousse



50 g de coco râpé frais
100 g de pamplemousse
100 g de concombre
30 g de lait de coco
1 jus de citron vert
Sel, poivre

Pelez à vif le pamplemousse et prélevez les quartiers sans la peau.

Découpez le pamplemousse et le concombre en petits dés de 3 mm chacun.

Dans un bol, **mélangez** tous les ingrédients.

Réservez au frigo.

Servez bien frais.



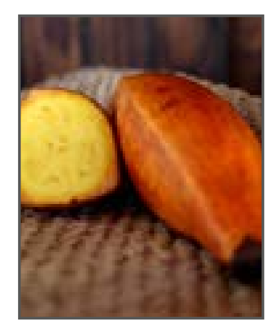
Accompagnez de tranches de pain grillé, de rondelles de concombre ou... dégustez à la petite cuillère !





CROQUETTES
DE BANANES FĒ'Ī AU SÉSAME

Pour 12 croquettes
Temps : 30 min




Bananes fē'ī


Lait de coco


Graines de sésame

3 bananes fē'ī
60 g de farine de blé
60 g de lait de coco
Graines de sésame
Sel, poivre

Coupez les bananes en morceaux de 3 cm. Faites-les cuire avec la peau pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante salée.

Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide pour retirer la peau facilement.

Préparez un bol avec de la farine et du sel, un autre avec du lait de coco et un dernier avec des graines de sésame.

Roulez les morceaux de bananes dans la farine et formez une boule avec chacun d'entre eux. Roulez dans le lait puis dans le sésame.

Répétez l'opération farine, lait et sésame avec tous les morceaux de bananes.

Dans une petite casserole, **mettez** 1 cm d'huile de friture. Chauffez puis, lorsque l'huile est bien chaude, faites frire les croquettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Réservez sur du papier absorbant.

Dégustez sans attendre !

Astuce :

Les bananes fē'ī peuvent être remplacées par des bananes plantain.




14



LES PLATS

SALADE

Pois Chiches, Ananas et Curry

Pour 2 personnes
Temps : 15 min



Pois chiches



Ananas



Curry

16

250 g de pois chiches cuits
150 g de concombre
100 g d'ananas
1 cuillère à café de curry en poudre
1 citron vert
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
8 tiges de coriandre
8 tiges de menthe
Sel, poivre

Égouttez et rincez les pois chiches.

Pelez et épépinez le concombre. Pelez l'ananas.

Détaillez le concombre et l'ananas en petits dés de 0,5 cm chacun.

Émincez finement la menthe et la coriandre.

Déposez dans un saladier. Ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron, le curry, le sel et le poivre. Mélangez.

Servez bien frais et accompagnez de quinoa.

Mon astuce :

Conservez le jus de trempage des pois chiches (aquafaba) pour réaliser la mousse au chocolat.



STEAKS
AUX LENTILLES VERTES ET 'URU

Pour 4 steaks
Temps : 30 min


Lentilles vertes


Farine de 'uru


Quinoa

100 g de lentilles vertes sèches
300 g d'eau
50 g de quinoa
40 g de raisins secs
½ échalote
1 cuillère à café de tamari (ou sauce soja)
1 cuillère à café de moutarde
2 cuillères à soupe de farine de 'uru
½ cuillère à café de cannelle
Sel, poivre

Dans une casserole, **mettez** les lentilles et l'eau. Portez à ébullition et laissez cuire pendant 20 minutes à feu doux. Égouttez bien et réservez.

Faites cuire le quinoa pendant 10 minutes à l'eau bouillante. Égouttez et réservez.

Mixez ensemble les lentilles cuites, les raisins et l'échalote émincée jusqu'à obtenir une pâte grossière.

Mettez cette pâte dans un saladier, ajoutez le quinoa, le tamari, la moutarde, la farine de 'uru, la cannelle, le sel et le poivre. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène non collante.

Faites chauffer de l'huile dans une poêle. Prélevez une grosse cuillère à soupe de pâte, déposez dans la poêle et aplatissez légèrement pour former un steak. Recommencez l'opération pour faire quatre steaks.

Faites dorer, à feu doux, 5 minutes de chaque côté.

Astuce :

Servez avec de la moutarde et accompagnez de salade et de frites de 'uru!



CARPACCIO
de Tofu aux Fruits de la Passion

Pour 2 personnes
Temps : 15 min


Tofu


Curcuma en poudre


Fruits de la passion



340 g de tofu ferme
1 cuillère à café
de curcuma en poudre
2 cm de gingembre frais
émincé
2 tiges d'oignons verts
émincés
2 tiges de coriandre
émincée
4 cuillères à café
de jus de passion
Huile d'olive
Sel, poivre

Égouttez et séchez le tofu avec du papier.

Mélangez 2 cuillères à café d'huile d'olive avec le curcuma, le sel et le poivre. Badigeonnez avec un pinceau toutes les faces du bloc de tofu.

Coupez le tofu en tranches fines (2/3 mm) puis disposez sur un plat. Arrosez avec de l'huile d'olive et le jus de passion. Salez et poivrez.

Parsemez le carpaccio de gingembre, d'oignons verts et de coriandre.

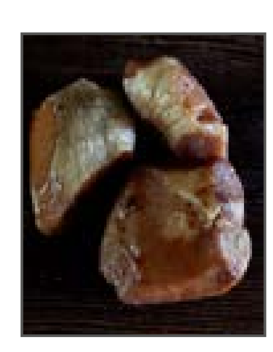
Servez bien frais et accompagnez de légumes et d'une céréale pour un repas complet.





VELOUTÉ
AU POTIRON ET MĀPĒ

Pour 2 bols
Temps : 30 min


Māpē


Potiron


Crème de soja

1 oignon
250 g de potiron
150 g de māpē
100 g de pomme de terre
400 g d'eau
50 g de crème de soja
Sel, poivre
Garniture :
dés de māpē, graines de courge et persil

Mon conseil:
Il vous reste des māpē ? Ajoutez-les à une salade ou à une poêlée de légumes !

Émincez l'oignon.

Pelez et taillez en morceaux grossiers le potiron et la pomme de terre.

Taillez en gros morceaux le māpē.

Dans une grande casserole, **faites revenir** l'oignon avec un peu d'huile pendant 2 à 3 minutes.

Ajoutez le potiron, le māpē, la pomme de terre et l'eau.

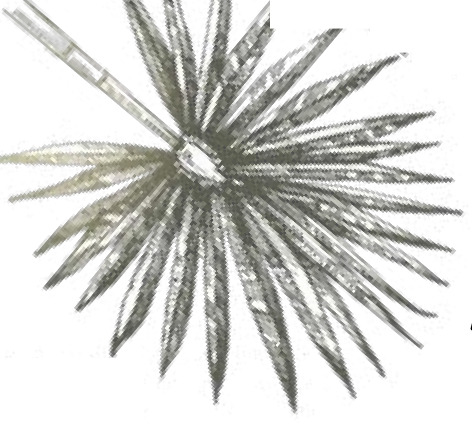
Portez à ébullition et faites cuire pendant 15 minutes à partir de la reprise de l'ébullition.

Mixez finement le velouté. Ajoutez la crème, le sel et le poivre et mélangez à nouveau.

Versez le velouté dans deux bols.

Ajoutez un trait de crème sur le velouté et parsemez de petits dés de māpē, de graines de courge ou de persil.





RIZ COMPLET
AU LAIT DE COCO ET TOFU DORÉ

Pour 2 personnes
Temps : 30 min

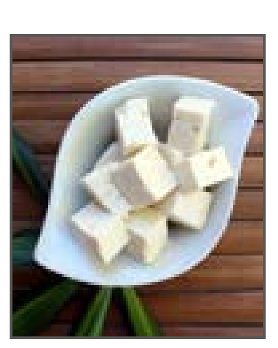




Lait de coco



Citrons verts



Tofu

140 g de riz complet
300 g d'eau
100 g de lait de coco
1 jus de citron vert
340 g de tofu ferme
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre
Carottes, pousses de soja, coriandre, noix de cajou

Versez l'eau dans une casserole et portez à ébullition. Ajoutez le riz, laissez l'ébullition repartir et laissez cuire à couvert à feu doux pendant 20 minutes. Coupez le feu et laissez reposer le riz à couvert pendant 10 minutes.

Égouttez, pressez et séchez le tofu avec du papier. Détaillez en cubes de 2 cm.

Faites chauffer l'huile dans une poêle. Ajoutez le tofu et faites le dorer sur feu doux quelques minutes. Dorez le tofu sur les deux faces, salez et poivrez.

Arrosez le riz avec le lait de coco et le jus de citron vert. Salez, poivrez et mélangez.

Disposez le riz dans les assiettes, ajoutez les dés de tofu doré et agrémentez de carottes râpées, pousses de soja, coriandre émincée et noix de cajou.

Mon conseil :

Privilégiez un tofu ferme (firm) pour une bonne tenue à la cuisson.



CURRY DE LENTILLES CORAIL
AU GINGEMBRE ET CURCUMA

Pour 2 personnes
Temps : 30 min



Lentilles corail



Curcuma en poudre



Gingembre



2 gousses d'ail
3 cm de gingembre
2 oignons
1 cuillère à café
de curcuma en poudre
1 cuillère à café de curry
en poudre
120 g de lentilles corail
360 g d'eau
50 g de feuilles de bok
choy ou d'épinards
100 g de lait de coco
Sel, poivre

Émincez finement l'ail, le gingembre et les oignons. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile pendant quelques minutes.

Ajoutez le curcuma, le curry, le sel, le poivre et les lentilles. Mélangez et faites cuire à sec pendant 1 minute.

Versez l'eau et laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes sans remuer.Lavez, égouttez et émincez grossièrement les feuilles de bok choy.

Incorporez le lait de coco et les feuilles vertes dans les lentilles. Mélangez et faites cuire 1 à 2 minutes.

Servez immédiatement et accompagnez de riz complet.

Pour encore plus de goût :

Parsemez le curry de quelques feuilles de coriandre, de noix de cajou concassées ou de sésame pour encore plus de saveurs !



QUICHE
Aux Liserons d'Eau et Basilic

Pour une tarte
de 24 cm
Temps : 20 min


Liseron d'eau

Crème de soja


Basilic

Pâte
180 g de farine de blé
2 g de sel
70 g d'eau
35 g d'huile

Appareil à quiche
200 g de crème de soja
100 g de lait de soja
30 g de Maïzena
1 cuillère à café
de moutarde
sel, poivre

Garniture
2 oignons
200 g de liserons d'eau
ou d'épinards
4 tiges de basilic

Préchauffez le four à 180°C.

Pour la pâte :
Mélangez la farine et le sel. Ajoutez l'eau et l'huile puis mélangez à la main jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Farinez le plan de travail et étalez la pâte au rouleau. Mettez la pâte dans le moule à tarte.

Pour l'appareil à quiche :
Mélangez tous les ingrédients au fouet jusqu'à obtention d'une crème lisse et homogène.

Pour la garniture :
Émincez les oignons. Faites-les revenir à la poêle avec un peu d'huile pendant quelques minutes. Lavez et émincez les liserons d'eau et le basilic.
Ajoutez-les dans la poêle et faites cuire 1 à 2 minutes.
Mettez la garniture sur le fond de pâte puis versez l'appareil à quiche.
Faites cuire pendant 40 minutes.
Dégustez cette tarte chaude ou froide.

Mon conseil :

Variez la garniture en remplaçant les liserons d'eau par tout autre légume !



GRATIN
DE CHRISTOPHINES ET MUSCADE

Pour 2 personnes
Temps : 30 min




Christophine


Lait de coco


Noix de muscade

500 g de christophines
300 g de lait de coco
20 g d'huile d'olive
20 g de Maïzena
Muscade fraîche
Sel, poivre

Préchauffez le four à 200°C.

Portez une grande casserole d'eau à ébullition. Faites cuire les christophines entières pendant 20 minutes. Égouttez et faites-les refroidir à l'eau froide.

Coupez les christophines suivant les quartiers. Enlevez la peau et la graine. Détaillez chaque quartier en fines tranches.

Réalisez la béchamel en déposant le lait de coco, l'huile d'olive et la Maïzena dans une casserole. Faites épaissir sur feu doux tout en remuant au fouet. Arrêtez la cuisson dès les premiers bouillons. Râpez de la muscade fraîche selon votre goût. Salez, poivrez et mélangez.

Disposez la moitié des tranches de christophines dans le fond d'un plat à gratin.

Versez la moitié de la béchamel. Répétez l'opération.

Faites cuire pendant 30 minutes. Servez tiède avec une belle salade.

Le petit plus :

Pour plus de gourmandise, saupoudrez le gratin avec de la chapelure ou des graines !



PATATES DOUCES
ET AUBERGINES RÔTIES AU FOUR

Pour 2 personnes
Temps : 15 min


Aubergine


Coriandre


Patates douces

350 g d'aubergines
350 g de patates douces
1 oignon
Huile d'olive
Sel, poivre
2 tiges de coriandre

Vinaigrette passion/olive :
2 cuillères à soupe de jus de passion
2 cuillères à soupe d'huile olive
Sel, poivre

Coupez les aubergines en dés de 2 cm et les patates douces en dés de 1 cm.

Coupez l'oignon en quartiers puis séparer les feuilles.

Mettez dans un saladier. Ajoutez l'huile, le sel et le poivre puis mélangez.

Disposez dans un plat en métal (ou une plaque).

Faites cuire à 180°C pendant 40 minutes en remuant à mi-cuisson.

Réalisez la vinaigrette en mélangeant le jus de passion et l'huile d'olive.

Parsemez de coriandre les légumes rôtis, servez avec une belle salade et arrosez de vinaigrette selon vos goûts.

Rien ne se perd...

S'il vous reste des légumes rôtis, consommez-les froids en salade ou incorporez-les dans une quiche !






LES DOUCEURS

CRUMBLE
À la Papaye et à l'Ananas

Pour un plat à gratin
Temps : 15 min


Papaye


Ananas


Farine de blé

300 g de papaye
300 g d'ananas
150 g de farine de blé
50 g de sucre roux
50 g d'huile neutre
25 g de lait de coco
1 pincée de fleur de sel

Préchauffez le four à 180°C.

Pelez la papaye et l'ananas. Découpez en morceaux de 2 cm chacun.

Disposez-les dans le fond d'un plat à gratin.

Mélangez la farine, le sucre et la fleur de sel. Ajoutez l'huile et le lait de coco.

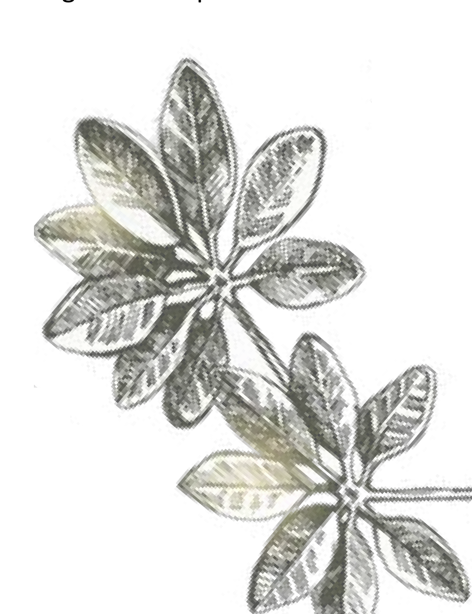
Mélangez à la main jusqu'à obtenir un sable grossier. Répartissez sur les fruits.

Cuire pendant 30 minutes.

Servir avec du lait de coco frais.

Astuce pour un dessert bien sucré :

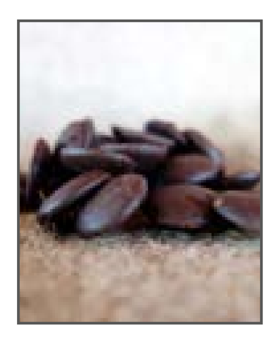
Privilégiez des fruits bien mûrs pour un dessert juteux et sucré !





MOUSSE AU CHOCOLAT
ET COOKIES MOELLEUX À LA BANANE

Pour 2 personnes
et 10 petits cookies
Temps : 15 min





Chocolat



Aquafaba monté



Flocons d'avoine

Ingrédients pour la mousse

80 g de chocolat noir à pâtisserie (50% à 70%)
80 g d'aquafaba à température ambiante
20 g de sucre glace
Quelques gouttes de jus de citron vert

Ingrédients pour les cookies

180 g de banane
60 g flocons d'avoine
30 g de coco râpé frais
30 g de pépites de chocolat

Bon à savoir :

L'aquafaba est l'eau de trempage des pois chiches présente dans les boites. Pour l'obtenir, égouttez vos pois chiches et récupérez le liquide.

Pour la mousse au chocolat
Faites fondre le chocolat au bain-marie.

Battez au fouet électrique à vitesse maximale l'aquafaba avec quelques gouttes de jus de citron. Quand le mélange prend la consistance de blancs en neige, ajoutez le sucre glace en pluie. Continuez de battre pendant 5 minutes pour obtenir des blancs fermes et serrés.

Versez le chocolat fondu sur les blancs et mélangez délicatement à la spatule.

Répartissez dans des verrines avant de réserver au frigo 3 heures minimum.

Pour les cookies
Préchauffez le four à 180°C.

Réduisez les bananes en purée.

Ajoutez les flocons d'avoine, le coco râpé et les pépites de chocolat. Mélangez.

Sur une plaque couverte de papier sulfurisé, **disposez** des petits tas de pâte.

Cuire pendant 20 minutes.

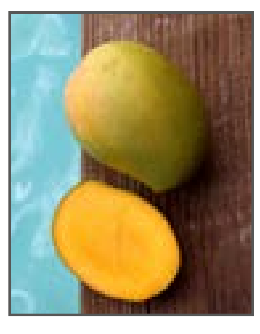


GLACE EXPRESS
À LA MANGUE ET À LA BANANE

Pour 2 personnes
Temps : 5 min




Bananes



Mangues



Lait de coco

40 60 g de banane congelée
140 g de mangue congelée

Les fruits doivent être congelés en petits morceaux.

Mettez les fruits congelés dans un mixer puissant.

Mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse, en général entre 20 à 30 secondes.

Répartissez la glace dans des verrines et dégustez immédiatement ou réservez au congélateur.



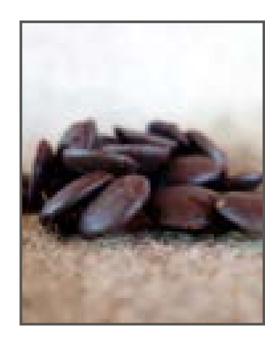
Mon astuce :

Pour une glace encore plus crémeuse, ajoutez un peu de lait de coco lors du mixage.



GÂTEAU
AU CHOCOLAT ET COCO

Gâteau 6 à 8 parts
(moule diamètre
20/22 cm)
Temps : 15 min


Chocolat


Crème de soja


Noix de coco râpée

150 g de chocolat noir pâtissier
80 g de farine de blé
20 g de Maïzena
50 g de coco râpé frais
100 g de sucre roux
6 g de levure chimique
200 g de crème de soja
100 g de compote de pommes non sucrée

Préchauffez le four à 180°C.

Faites fondre le chocolat au bain-marie.

Mélangez la farine, la Maïzena, le coco, le sucre et la levure.
Ajoutez la crème de soja et la compote. Puis mélangez à nouveau.

Incorporez le chocolat fondu puis mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Graissez et farinez le moule à manquer.

Faites cuire pendant 25 minutes et laissez refroidir avant de démouler.

Bon à savoir :

La compote de pommes remplace les œufs et sert de liant dans cette recette, elle est donc indispensable !

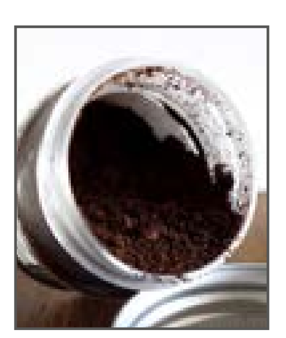


CAKE
À LA BANANE ET À LA CANNELLE

Pour un moule à cake
Temps : 15 min


Bananes


Cannelle


Vanille

400 g de bananes mûres
180 g de farine de blé
40 g de sucre roux
5 g de levure chimique
5 g de bicarbonate
1 cuillère à café
de cannelle en poudre
½ cuillère à café
de vanille en poudre
80 g d'huile végétale
neutre
20 g de lait végétal
10 g de jus de citron vert

Préchauffez votre four à 180°C.

Écrasez les bananes pour obtenir une purée.

Mélangez la farine, le sucre, la levure, le bicarbonate, la cannelle et la vanille.

Ajoutez l'huile, le lait, le jus de citron et la purée de bananes.

Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Graissez et farinez un moule puis déposez-y la pâte.

Faites cuire pendant 45 minutes et laissez refroidir avant de démouler.

Pour être prévoyant :

Vous pouvez congeler ce cake pour en avoir toujours un d'avance !





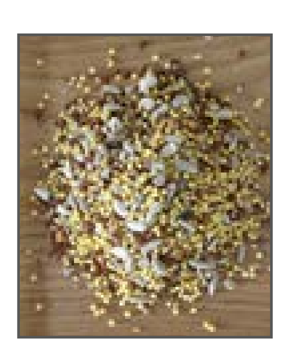
MUESLI
AUX FRUITS SÉCHÉS DES ÎLES

Pour 600 g de muesli
Temps : 15 min



Flocons d'avoine


Fruits séchés


Graines

200 g de flocons d'avoine
100 g de fruits séchés locaux (mangues, bananes, papayes…)
50 g de noix (amandes, cajou, noix…)
50 g de graines (tournesol, courge, sésame…)
100 g de compote de pommes
20 g d'huile neutre
20 g de sucre roux
50 g d'eau
½ cuillère à café de cannelle
½ cuillère à café de vanille en poudre

Préchauffez votre four à 160°C.

Coupez les fruits séchés en petits morceaux et concassez grossièrement les noix.

Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.

Répartissez sur une plaque de four couverte d'un papier sulfurisé. Étalez de façon homogène.

Faites cuire pendant 45 minutes en remuant à mi-cuisson.

Laissez refroidir et conservez dans une boîte hermétique au réfrigérateur.

Suivez vos envies !

N'hésitez pas à jouer sur les saveurs en remplaçant les épices par celles de votre choix ou en ajoutant du chocolat.



PANCAKES
À LA FARINE DE BANANE

Pour 6 pancakes
Temps : 20 min




Farine de banane


Lait de coco


Citrons verts

50 g de farine de blé
50 g de farine de banane
30 g de sucre glace
5 g de levure chimique
2 g de bicarbonate
150 g de lait végétal
30 g d'huile neutre
10 g de jus de citron vert

Mélangez les farines, le sucre, la levure et le bicarbonate.

Ajoutez le lait, l'huile et le jus de citron.

Mélangez pour obtenir une pâte homogène.

Huilez et chauffez une poêle anti-adhésive.

Lorsque la poêle est bien chaude, **versez** une belle cuillère à soupe de pâte. La pâte va s'étaler toute seule pour former un pancake.

Faites cuire sur feu moyen/doux 2 minutes sur la première face puis 30 secondes sur la seconde face.

Huilez votre poêle entre chaque pancake.

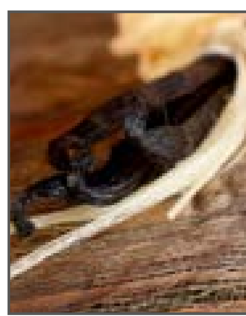
Pour les gourmands :

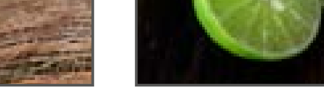
Servez avec un coulis de fruits frais ou du chocolat fondu.



MUFFINS
À la Vanille et au Citron Vert

Pour 12 muffins
Temps : 10 min





Vanille

Citrons verts

Compote de pommes

200 g de farine de blé
100 g de sucre glace
6 g de levure
2 g de bicarbonate
100 g de compote de pommes non sucrée
80 g de lait végétal
80 g d'huile neutre
40 g de jus de citron vert
2 zestes de citron vert
½ cuillère à café de vanille en poudre

Préchauffez votre four à 180°C.

Mélangez la farine, le sucre, la levure et le bicarbonate.

Ajoutez la compote, le lait et l'huile puis mélangez.

Incorporez le jus, le zeste de citron et la vanille puis mélangez brièvement.

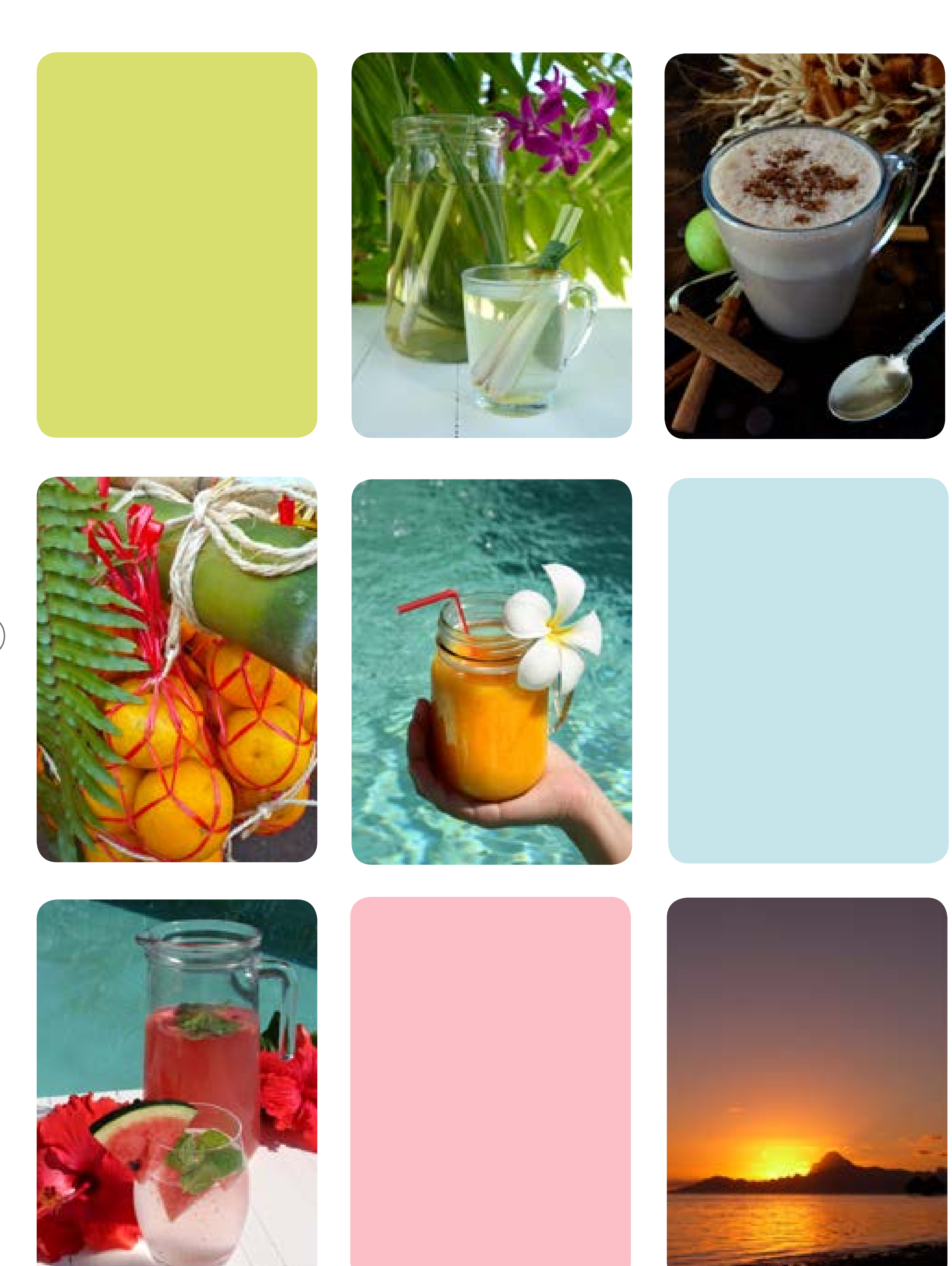
Répartissez dans des caissettes à muffins.

Faites cuire pendant 15 à 20 minutes et laissez refroidir sur une grille.

À faire en famille :

Cette recette facile et rapide est idéale à réaliser avec vos enfants !





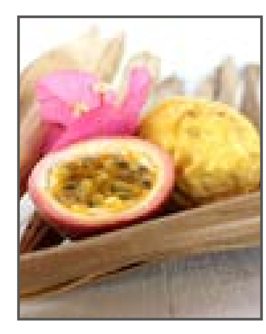
LES BOISSONS

SMOOTHIE
ANANAS, MANGUE ET PASSION

Pour 2 verres
Temps : 10 min




Mangues



Fruits de la passion



Ananas

200 g d'ananas
100 g de mangue
50 g de jus de passion
50 g d'eau (ou d'eau de coco)

Pelez l'ananas et la mangue puis coupez les fruits en dés.

Coupez les fruits de la passion en deux, récupérez la chair et les graines. Mixez brièvement pour détacher les graines avant de filtrer pour récupérer le jus.

Dans un mixer, **mettez** l'ananas, la mangue, le jus de passion et l'eau.

Mixez jusqu'à obtention d'un jus lisse.

Versez dans des verres et servez bien frais.

Mon astuce :

Ajustez l'onctuosité de votre smoothie en ajoutant plus ou moins d'eau.



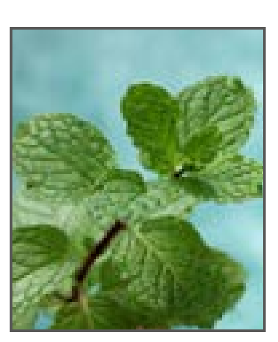


LIMONADE
À l'Eau de Coco et à la Pastèque

Pour 2 verres
Temps : 5 minutes


Eau de coco


Pastèque


Menthe

30 cL d'eau de coco
15 cL d'eau pétillante
150 g de chair
de pastèque
Glaçons

Pelez la pastèque, retirez les graines et mixez la chair pour obtenir un jus.

Dans un pichet, **mélangez** l'eau de coco, l'eau pétillante, le jus de pastèque et ajoutez quelques glaçons.

Servez bien frais.



Pour varier :

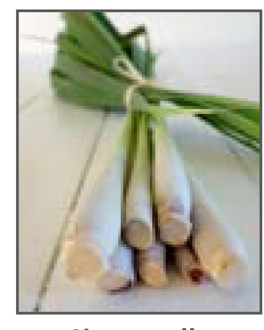
Vous pouvez ajouter quelques brins de menthe,
un trait de jus de citron ou un peu de sucre roux.





INFUSION GLACÉE
À LA CITRONNELLE ET AU GINGEMBRE

Pour 2 tasses
Temps : 5 min


Citronnelle


Gingembre


Sucre roux

50 cL d'eau
1 branche de citronnelle (tige + feuilles)
2 cm de gingembre
Glaçons

Portez l'eau à ébullition.

Rincez la citronnelle et fendez la tige dans sa longueur.

Coupez le gingembre en fines lamelles.

Déposez dans une théière.

Versez l'eau chaude. Laissez infuser et refroidir.

Servez frais avec quelques glaçons.

Conseil :

Vous pouvez ajouter une cuillère à café de sucre roux pour adoucir l'infusion.



CHOCOLAT CHAUD
Aux Épices Exotiques

Pour 2 tasses
Temps : 10 min


Chocolat noir


Cannelle


Vanille

500 g de lait végétal
50 g de chocolat noir
10 g de sucre
½ cuillère à café
de cannelle en poudre
½ cuillère à café
de vanille en poudre
1 zeste de citron vert

Mettez dans une casserole tous les ingrédients.

Faites chauffer jusqu'à frémissement.

Mélangez au fouet pour bien homogénéiser l'ensemble.

Servez bien chaud.

Pour un chocolat parfait :

Pour obtenir une belle mousse, émulsionnez au mixer plongeant en fin de cuisson.



Création des recettes, mise en scène et photographie culinaire :
Anaïs Bergeretti

Rédaction :
B.D.

Relecture, création graphique et mise en page :
Mélanie Thomas

Ce livre de recettes est aussi en vente en format électronique sur le site internet
www.cuisine-vegetale-tropicale.com

ISBN : 978-2-9561986-0-4
Dépôt légal : novembre 2017
Achevé d'imprimer en novembre 2017 à Tahiti



Végan à Tahiti, 25 recettes faciles vous propose des **recettes inédites** conçues à partir de **produits locaux.** Elles ont toute leur place dans vos menus du quotidien.

Rapides à réaliser, elles restent **délicates et savoureuses**.

Elles peuvent s'inviter à la table de vos repas de fête.

9 782956 198604

REMPLACER LES PRODUITS TROPICAUX

SUGESSTIONS ET CONSEILS

L'APERO

Crackers aux graines et à la farine de manioc
Farine de manioc : à remplacer par de la farine de blé ou une farine plus typée (sarrasin, épeautre, châtaigne...)

Fraîcheur de coco, pamplemousse et concombre
Coco râpé frais : ne pas utiliser de coco déshydraté

Croquettes de bananes fe'i au sésame
Bananes fei : à remplacer par des bananes plantains

LES PLATS

Steaks aux lentilles vertes et 'uru
Farine de 'uru : à remplacer par de la farine de blé ou de la Maïzena

Carpaccio de tofu aux fruits de la passion
Jus de passion : à remplacer par du jus de citron vert ou jaune

Velouté au potiron et mapé
Mapé : à remplacer par de la châtaigne cuite

Curry de lentilles corail
Bok choy : à remplacer par des feuilles d'épinard frais ou de blette

Quiche aux liserons d'eau et basilic
Liserons d'eau : à remplacer par un légume à feuilles vertes (épinard, blettes...)

Gratin de christophine
Christophine : à remplacer par des rondelles de courgettes (en été) ou des lamelles de potiron (en hiver), précuites à la vapeur 15 min.

Patates douces et aubergines rôties :
Aubergine : à remplacer par du potimarron en hiver

LES DOUCEURS

Crumble à la papaye et à l'ananas
Papaye et ananas : à remplacer par le fruit de saison de votre choix (abricots, pêches, pommes, poires...)

Glace express à la mangue et à la banane
Mangue : à remplacer par le fruit congelé de votre choix (framboise, myrtilles...)

Gâteau au chocolat et au coco
Coco râpé frais : à remplacer par de la poudre de coco, d'amandes ou de noisettes

Muesli aux fruits séchés des îles
Fruits séchés : à remplacer par les fruits secs de votre choix (abricots, bananes, figues...)

Pancakes à la farine de banane
Farine de banane : à remplacer par de la farine de blé, d'épeautre ou de sarrasin

BESOIN D'UN CONSEIL COMPLÉMENTAIRE ?

Laissez-moi un message sur Facebook !
Fb : Gourmandises Végétales Tahiti